BOWFLEX®

Sistema alter Power-Pak® 445

Manual de Montagem/do Proprietário

CE Este produto está em conformidade com os requisitos CE aplicáveis.

Para validar a assistência ao abrigo da garantia, mantenha a prova de compra original e registe as seguintes informações:

Número de série _____ **Número de série** _____

Número de série _____ **Data de compra** _____

Para registar a sua garantia de produto, contacte o distribuidor local.

Se tiver questões ou problemas relacionados com o produto, contacte o distribuidor local Bowflex® local.
Para encontrar o distribuidor local, aceda a: **www.bowflexinternational.com**

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Serviço de Assistência ao Cliente: América do Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fora dos EUA +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Impresso na China | © 2012 Nautilus, Inc.

Instruções de segurança importantes

Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves.

Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

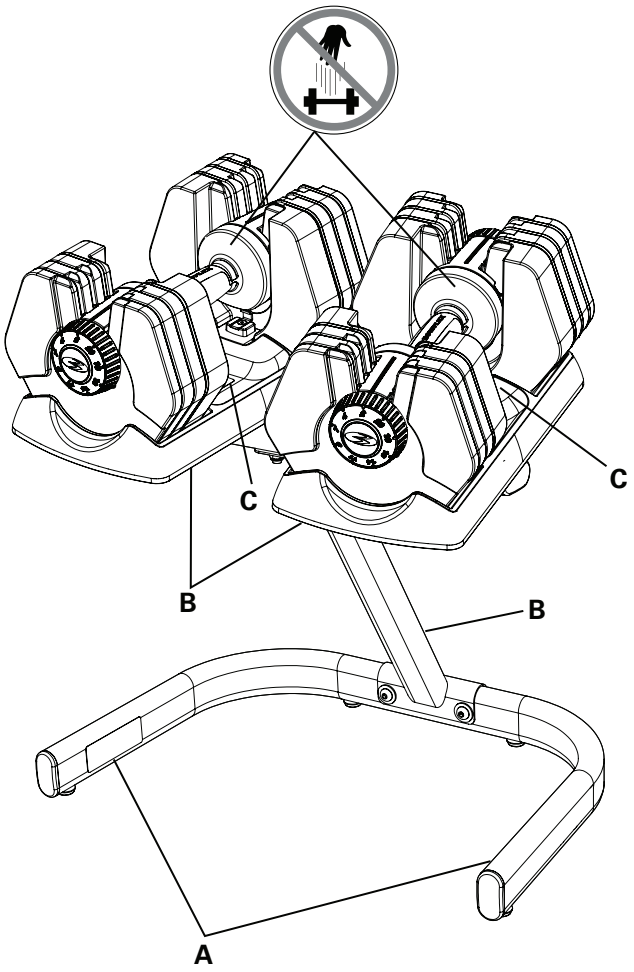
- Leia e compreenda na íntegra o Manual. Guarde o Manual para futura referência.
- Leia e compreenda todas as advertências existentes no equipamento. Se, em qualquer altura, os autocolantes de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o distribuidor ou revendedor Bowflex® local e solicite autocolantes de substituição.
- Durante a montagem do produto, mantenha sempre transeuntes e crianças afastados.
- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina à utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento.
- Não monte o equipamento num local molhado ou húmido.
- Alguns componentes do equipamento podem ser pesados ou invulgares. Peça a ajuda de outra pessoa para auxiliá-lo na montagem destas peças. Não execute procedimentos que envolvam elevar componentes pesados ou executar movimentos invulgares.
- Monte este equipamento sobre uma superfície horizontal sólida e nivelada.
- Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.
- Não tente modificar o design ou a funcionalidade deste equipamento. Isto poderá comprometer a segurança e anular a garantia.
- Caso sejam necessárias peças de substituição, utilize unicamente peças de substituição originais e ferragens fornecidas pela Nautilus. A não utilização de peças de substituição originais pode implicar risco para os utilizadores, impedir o correcto funcionamento do equipamento e anular a garantia.
- Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual do Proprietário dos alteres Power-Pak®.
- Antes de cada utilização, examine o equipamento quanto a peças soltas ou sinais de desgaste. Contacte o distribuidor ou revendedor Bowflex® local relativamente a informações de reparação.
- Inspeccione e teste periodicamente o mecanismo de bloqueio relativamente ao funcionamento correcto. Siga os procedimentos de teste incluídos neste manual.
- Não utilize este equipamento no exterior ou em locais húmidos ou molhados.
- Antes de iniciar o treino, certifique-se de que se mantém afastado das outras pessoas e de que a área circundante está livre de possíveis interferências. O seu espaço livre para treinar deve corresponder a mais 0,6 m (24“) do que o alcance máximo do exercício em todas as direcções.
- Não se exceda durante o exercício. Utilize o equipamento da forma descrita neste manual.
- Não tente forçar a rotação do disco de ajuste quando o alter tiver sido removido da respectiva base.

Instruções de segurança importantes

- Não permita que o alter caia livremente no chão. Podem ocorrer danos ao produto e lesões.
- Não permita que os alteres batam um contra o outro durante a utilização. Podem ocorrer danos ao produto e lesões.
- Não se apoie nos punhos dos alteres nem os utilize para suportar o seu peso corporal como, por exemplo, utilizá-los como base para fazer flexões. Podem ocorrer danos ao produto e lesões.
- Não tente desmontar os punhos dos alteres nem a base. O produto não foi concebido para que as operações de assistência sejam realizadas pelo utilizador. Contacte o distribuidor ou revendedor Bowflex® local relativamente à assistência.
- Os alteres são muito pesados. Se não estiver a utilizar o suporte do alter, coloque o alter directamente no chão para o mesmo ficar devidamente apoiado.

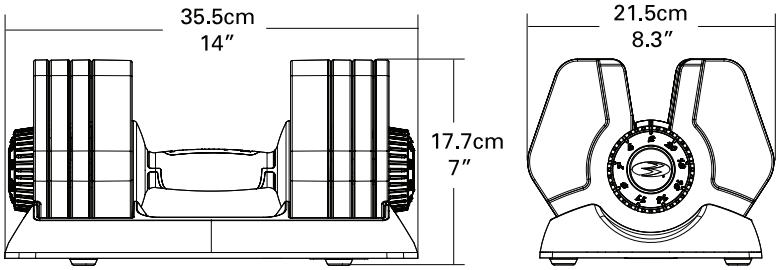
Etiquetas de advertência de segurança e número de série

	Tipo	Descrição
A	**ADVERTÊNCIA**	• Leia e compreenda na íntegra o manual do utilizador. Guarde o manual para futura referência. • Leia e compreenda todas as advertências no equipamento. Se os autocolantes de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o serviço de assistência ao cliente da Nautilus e solicite autocolantes de substituição. • Mantenha as crianças afastadas do equipamento. • Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica. • Monte e utilize esta máquina sobre uma superfície horizontal sólida e nivelada. • Certifique-se de que concede aos utilizadores espaço livre suficiente em torno do equipamento para uma utilização segura. Mantenha as pessoas afastadas desta área durante a utilização do equipamento. • Não se apoie nem suba para o equipamento.
B	**Especificações do produto e número de série**	Registe os números de série no campo Número de série no início deste manual.
C	**ADVERTÊNCIA**	• Não permita que o equipamento seja utilizado por crianças. • Inspeccione o equipamento antes da utilização. • Não utilize o equipamento se alguma peça necessitar de reparação. • Tenha cuidado ao utilizar este equipamento. • Se não tiver cuidado, podem ocorrer ferimentos ou morte. • Leia e compreenda o Manual do Proprietário antes da utilização. • Substitua esta ou outras etiquetas de CUIDADO, ADVERTÊNCIA ou PERIGO se ficarem danificadas, ilegíveis ou forem removidas. • Este equipamento destina-se apenas à utilização doméstica.

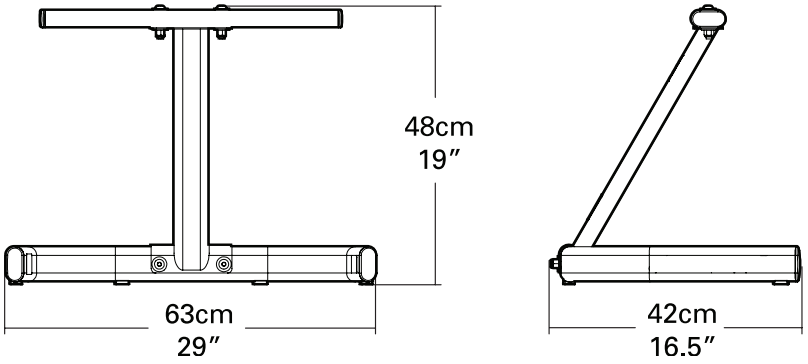


Especificações

Peso do alter montado Aproximadamente 22,7 kg (50 lbs)

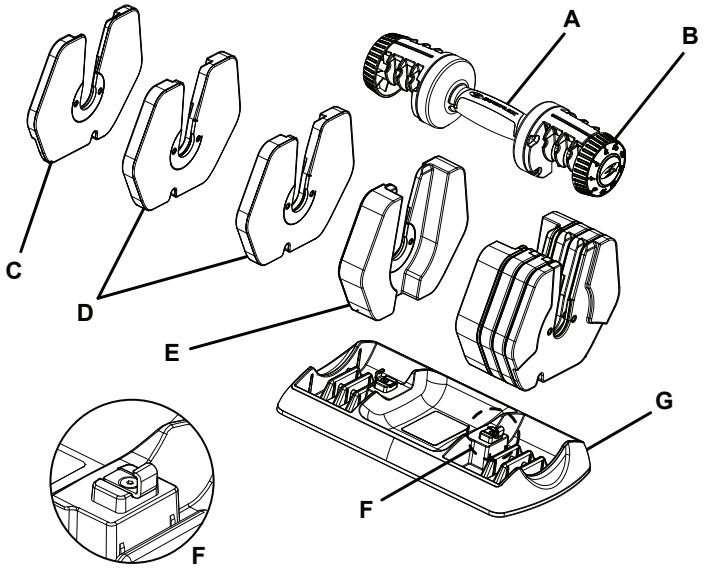


Peso do suporte montado Aproximadamente 5,4 kg (12 lbs)



Características

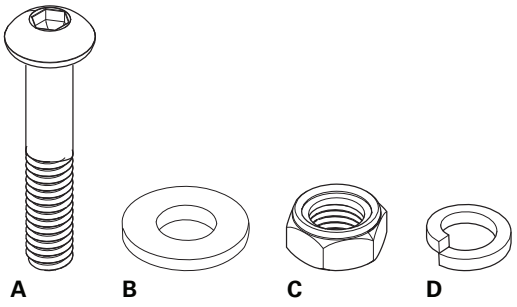
A	Manípulo
B	Disco de ajuste
C, D, E	Placas de peso
F	Gancho de segurança
G	Base



Montagem

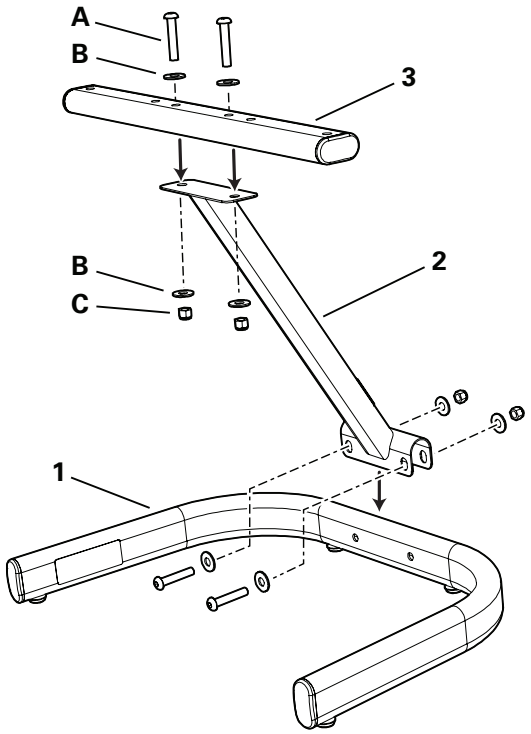
Ferragens

Elemento	Qtd	Descrição
A	8	Parafuso de montagem de cabeça redonda M10 X 2
B	12	Anilha plana M10
C	4	Porca M10
D	4	Anilha de bloqueio M10



Peças

Elemento	Qtd	Descrição
1	1	Base
2	1	Estrutura vertical
3	1	Tubo horizontal



Ferramentas (incluídas)

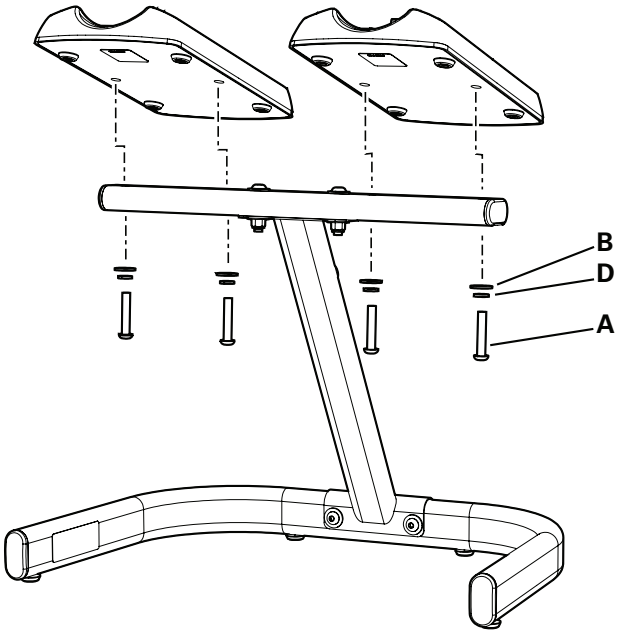
8 mm

14 mm
17 mm

Instalar os alteres no suporte

⚠ Retire o alter da base antes de fixar a base do alter ao suporte para se certificar de que o alter não cai durante a instalação.

⚠ Aperte totalmente as ferragens antes de colocar os alteres nas respectivas bases instaladas no suporte.



Inspecção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todos os fixadores estão apertados e de que os componentes foram correctamente montados.

⚠ Apenas utilize o equipamento quando este estiver totalmente montado e tiver sido inspeccionado relativamente ao desempenho correcto de acordo com o Manual do Proprietário.

Nota: Registe o número de série no campo Número de série no início deste manual.

Utilização

Antes de iniciar

Os alteres são expedidos totalmente montados. Depois de retirar cuidadosamente o alter da caixa, há procedimentos iniciais a realizar para se familiarizar com o funcionamento do produto e para se certificar de que todas as características do alter estão devidamente operacionais.

⚠ Não deixe cair o alter. Se deixar cair o alter danificará as placas de peso e/ou os mecanismos de bloqueio, podendo fazer com que as placas de peso se soltem (caiam) do punho subitamente. Este facto pode causar lesões graves e implica a anulação da garantia.

1. Depois de retirar o alter da embalagem de protecção, inspeccione os produtos e o material de embalagem relativamente a danos.
2. Empurre ligeiramente o punho para se certificar de que o mesmo está devidamente encaixado na base. Rode o disco de ajuste várias rotações completas para se certificar de que os mesmos rodam livremente em ambas as direcções. Certifique-se de que ouve um estalido a cada incremento de peso do disco de ajuste. Este estalido ajuda-o a alinhar o disco correctamente para seleccionar um peso.

   Nota: Os incrementos de peso variam de 2 a 20 kg (~4 a 45 lbs) nos discos de ajuste.

   Para seleccionar um peso, rode os discos de ajuste até que o número esteja alinhado com a linha (L1) nas superfícies superiores do punho (Fig. 1). Por exemplo, para definir o peso para 2 kg (~4 lbs), alinhe o número 2 com a linha no punho.
3. Depois de se certificar de que o disco de ajuste roda correctamente, rode o disco de modo a que o número 2 esteja alinhado com a linha no punho (Fig. 1).
4. Com os discos de ajuste definidos para 2, puxe o punho para cima. Deste modo irá remover apenas o punho da base e deixará todas as placas de peso na base (Fig. 2). O punho sem as placas corresponde ao peso inicial de 2 kg (~4 lbs).

   AVISO: ao retirar o alter da base ou ao colocá-lo na base, realize um movimento vertical, perpendicular à base. Não incline o alter nem o desloque lateralmente (paralelamente à base) até que esteja livre das placas dos pesos não seleccionados.

   Nota: o punho do alter e as placas de peso são simétricos. Ao colocar o alter na base, as extremidades do punho podem apontar em direcções opostas.

Fig. 1

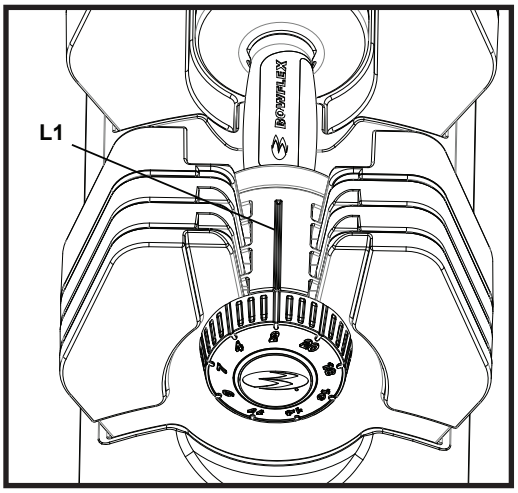
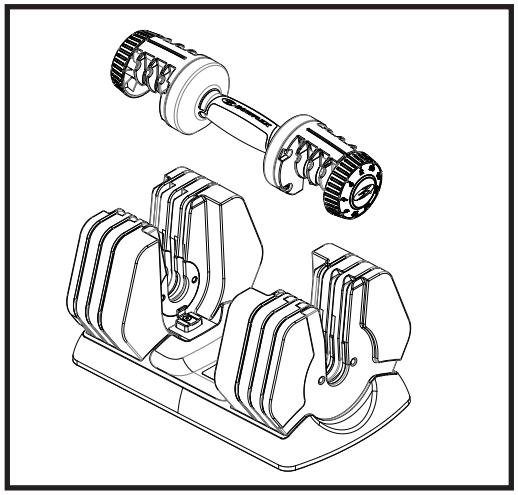


Fig. 2



⚠ Não se apoie nos punhos dos alteres nem os utilize para suportar o seu peso corporal como, por exemplo, utilizá-los como base para fazer flexões. Caso contrário, danificará as placas de peso e/ou o mecanismo de bloqueio, podendo fazer com que as placas de peso se soltem (caiam) do punho subitamente. Este facto pode causar lesões graves e implica a anulação da garantia.

Inspeccione os alteres antes de cada utilização. Não utilize um alter com peças gastas ou danificadas. Contacte o distribuidor ou revendedor Bowflex® local relativamente à assistência.

Incrementos de peso

Há 9 incrementos de peso:

2 kg (4 lbs)	4 kg (10 lbs)	7 kg (15 lbs)	9 kg (20 lbs)	11 kg (25 lbs)	14 kg (30 lbs)	16 kg (35 lbs)	18 kg (40 lbs)	20 kg (45 lbs)

Nota: os incrementos de peso representam apenas valores estimados. Os valores exactos podem variar devido a variações de fabrico.

Utilização

Compreender a função do mecanismo de bloqueio

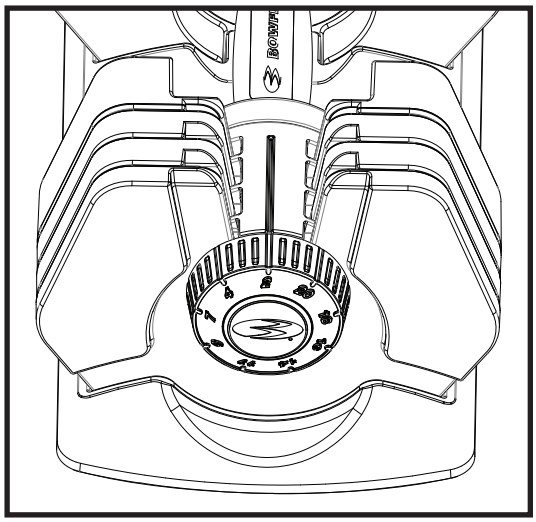
O alter incorpora a tecnologia SelectTech®. O alter inclui um mecanismo de bloqueio para assegurar a selecção correcta das placas de peso e para manter fixas as placas de peso durante o treino.

⚠ Compreenda totalmente a função deste mecanismo e realize testes ao mesmo regularmente para se certificar de que está a funcionar correctamente.

O mecanismo de bloqueio tem duas funções principais:

1. O mecanismo apenas permite que os discos de ajuste rodem quando o punho do alter encaixa totalmente na base do alter. O mecanismo impede que as placas de peso deixem de estar seleccionadas no alter (caiam) quando o mesmo não se encontrar na base.
2. O mecanismo bloqueia o punho do alter na base se os discos de ajuste não realizarem totalmente a selecção da placa de peso. O mecanismo impede a selecção parcial das placas de peso, quando o pino de bloqueio não está totalmente inserido e não suporta totalmente as placas.

Testar a função do mecanismo de bloqueio



1. Com o punho do alter na respectiva base, rode os discos de ajuste para o número 2. Ao seleccionar correctamente o número, sentirá que o disco de ajuste encaixou num entalhe (ou batente). Ouvirá também um estalido ligeiro, mas audível, nas localizações do batente para cada número.
2. Puxe o punho verticalmente em relação à base para que todas as placas de peso permaneçam na base.
3. Com o punho retirado da base, segure num disco de ajuste com a outra mão e tente rodar o disco cuidadosamente. O disco não deverá rodar. Um pino de bloqueio no mecanismo encaixa no conjunto rotativo quando a unidade é retirada da base. Realize este teste com todos os discos de ajuste.

⚠ Não empregue força excessiva para tentar rodar o disco de ajuste bloqueado. Demasiada força pode danificar o mecanismo de bloqueio.

4. Depois de se certificar de que o mecanismo de bloqueio funciona correctamente, volte a colocar o punho do alter e encaixe-o bem na base.
5. Com o punho na base, rode o disco de ajuste para uma posição entre os números 2 e 20. Isto representa uma selecção de peso incompleta em que o disco de ajuste não seleccionou totalmente um peso e o disco está entre os batentes de selecção (estalidos).
6. Com o disco de selecção nesta posição incorrecta, tente levantar cuidadosamente o punho para o retirar da base. Deverá verificar que o punho está bloqueado na base e não pode ser removido com uma ligeira pressão, como aconteceria geralmente.
7. Coloque o disco de ajuste numa selecção de peso correcta e certifique-se de que o punho do alter pode ser removido novamente.
8. Repita este teste com todos os discos de ajuste.
9. Certifique-se de que o punho do alter está devidamente apertado. Para isso, coloque os discos de ajuste em 4 lbs e retire o punho da base. Segure nos discos de ajuste e afaste-os e aproxime-os do manípulo. Os discos de ajuste não devem mover-se livremente e todos os discos de selecção devem estar devidamente encaixados.
10. O teste da função do mecanismo de bloqueio está concluído. Sugerimos que repita este teste mensalmente para se certificar de que o mecanismo de bloqueio está a funcionar correctamente.

⚠ Não encaixe o mecanismo de bloqueio de modo a utilizar o punho para tentar levantar o alter e a base em conjunto. Para levantar o alter e a base em conjunto, encaixe o mecanismo de bloqueio e segure na base.

Se o mecanismo de bloqueio do alter demonstrar um funcionamento insatisfatório no procedimento de teste, faça o seguinte:

1. Deixe de utilizar o produto imediatamente até que esteja disponível assistência aprovada.

2. Contacte o distribuidor ou revendedor Bowflex® local relativamente à assistência.

Manutenção/Resolução de problemas

O equipamento deve ser regularmente examinado quanto a danos e reparações. O proprietário é responsável por assegurar a realização regular da manutenção. Os componentes gastos ou danificados devem ser imediatamente substituídos ou a utilização do equipamento deve ser interrompida até que a reparação seja realizada. Só poderão ser utilizados componentes fornecidos pelo fabricante para manter e reparar o equipamento.

Manutenção do alter ajustável:

1. Se o punho do alter, as placas ou a base se sujarem, pode limpá-los com um pano ligeiramente humedecido com água morna e um pouco de sabão suave. Seque depois com outro pano.
2. O alter ajustável é lubrificado internamente e não requer mais lubrificação interna. O contacto entre placas de peso e discos de selecção não é lubrificado, mas tem uma fricção naturalmente reduzida. De um modo geral, a lubrificação não é necessária. Se considerar que é necessário lubrificar as placas de peso e/ou os discos de selecção, utilize apenas um lubrificante de silicone "alimentar".

Não utilize solventes, detergentes agressivos, produtos químicos ou lixívia no produto, uma vez que tal pode danificar os materiais, provocando a degradação do desempenho e da função do produto.

Nunca tente desmontar o punho do alter nem a base, o produto não foi concebido para que as operações de assistência sejam realizadas pelo utilizador. Caso contrário, a garantia do fabricante é anulada. Contacte o distribuidor ou revendedor Bowflex® local relativamente à assistência.

Diariamente/antes de cada utilização:	Examine o equipamento. Certifique-se de que o equipamento está em bom estado e funciona correctamente. Se verificar que existem danos, NÃO UTILIZE O EQUIPAMENTO.
Diariamente/após cada utilização:	Limpe o equipamento com um pano limpo e seco. Não utilize produtos de limpeza que contenham enzimas.
Semanalmente:	Limpe todo o equipamento com o pano limpo ligeiramente humedecido com água morna e um pouco de sabão suave. Seque depois com outro pano. Se necessário, retoque eventuais riscos com tinta para evitar a ferrugem.
Mensalmente:	Examine a estrutura relativamente a sinais de fendas ou dobras permanentes. Não utilize o equipamento se verificar estes sinais. Contacte o distribuidor ou revendedor Bowflex® local relativamente à assistência.

Resolução de problemas

Problema	Solução
O punho do alter não encaixa totalmente na base quando não estão seleccionadas placas.	1. Certifique-se de que os discos de ajuste estão directamente definidos para o número 4. 2. Certifique-se de que as placas de peso estão devidamente colocadas na base.
O punho do alter não encaixa totalmente na base quando estão seleccionadas placas.	Certifique-se de que as placas que ainda se encontram na base do alter estão nos locais correctos e não foram deslocadas para diferentes ranhuras de suporte. Isto pode estar a impedir que o alter encaixe na base.
O disco de ajuste não roda quando o punho está na base.	1. Certifique-se de que o punho do alter está totalmente encaixado na base. Se o punho não estiver totalmente encaixado na base, o mecanismo de bloqueio não é libertado e impede que os discos de ajuste rodem. 2. Certifique-se de que as placas de peso estão devidamente colocadas na base. 3. Inspeccione a base do alter relativamente a sujidade, resíduos ou outro material indesejável. Se necessário, retire as placas de peso da base para realizar a verificação. Lembre-se de colocar cada placa de peso no local correcto.
As placas não se fixam com segurança ao punho e caem.	Certifique-se de que as placas que ainda se encontram na base do alter estão nos locais correctos e não foram deslocadas para diferentes ranhuras de suporte.